

PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR TOLAK PELURU GAYA SAMPING MELALUI MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VI SDN 26 SABING

Sur'in, Edi Purnomo, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Ke Olahragaan FKIP Untan
Surin.sabing@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan dasar tolak peluru gaya samping melalui media bola kasti pada siswa kelas VI SDN 26 Sabing. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), terdiri dari dua siklus, dan dilaksanakan pada materi keterampilan dasar tolak peluru gaya samping melalui media bola kasti. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SDN 26 Sabing dengan jumlah siswa 25 orang. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui data hasil tes awal adalah 52 % dan hasil tes siklus 1 adalah 64 %, sehingga terdapat peningkatan sebesar 12 %. Hasil tes siklus 2 adalah 96 %, jika dibandingkan dengan hasil tes awal, maka terjadi peningkatan sebesar 44 %. Jika dibandingkan antara hasil siklus 1 dengan hasil siklus 2, maka terdapat peningkatan sebesar 32 %. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan dasar tolak peluru gaya samping melalui media bola kasti pada siswa kelas VI SDN 26 Sabing.

Kata kunci: Media bola kasti, tolak peluru gaya samping, peningkatan keterampilan dasar

Abstract: The purpose of this research is to improve and improvement of basic skills through the shot-put style samping baseball media in the sixth grade students of SDN 26 Sabing. The method is classroom action research, consisting of two cycles, and carried out on chapter keterampilan dasar tolak peluru gaya samping melalui media bola kasti. The research's subject is sixth grade of SDN 26 Sabing that consists of 25 students. Based on the research, the initial test data is 52% and the results of the test cycle 1 is 64%, so the increase is 12%. The results of the test cycle 2 is 96%, when compared with the results of the initial test, the increase is 44%. If we compare the results with the results of cycle 1 cycle 2, the increase is 32%. These results indicate that there is an increase in basic shot-put style skills through the medium of baseball side in the sixth grade students of SDN 26 Sabing.

Keywords: baseball media, shot put style aside, increase basic skills

Cabang olahraga atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu : nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat dan juga melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya.

Nomor lempar sendiri terbagi dalam beberapa cabang yaitu : lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil. Nomor tolak ditiap kejuaraan baik yang bertaraf lokal maupun nasional sudah dipertandingkan, adanya kejuaraan yang bertaraf Nasional atau Kejurnas di berbagai kota dapat menjadi pemicu cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak supaya tidak dipandang sebelah mata.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Tujuan dari tolak peluru adalah melakukan tolakan sejauh-jauhnya secara sah dan benar menurut aturan yang ada. Gaya tolak peluru ada 2 macam, yaitu gaya orthodox (gaya menyamping) dan gaya obrien (gaya membelakangi). Disebut gaya obrien karena gaya tersebut pertama kali dilakukan oleh Verry O'Brien.

Tolak peluru merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik. Kurangnya antusias siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dari penyajian materi yang kurang variatif sehingga menyebabkan siswa malas dalam mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya dikenalkan sebagian atau sekilas, pembelajaran hanya berorientasi pada pembelajaran teknik, setelah itu pembelajaran dilanjutkan kegiatan yang lain, misalnya bermain sepak bola. Keadaan semacam ini sering terjadi bilamana pembelajaran teknik sudah selesai, sehingga orientasi siswa tidak kepada materi pembelajaran (atletik) tetapi pada bermain sepak bola dan akibatnya kurang baik bagi cabang atletik. Pada pembelajaran atletik kurang terkesan kurang tuntas.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khususnya nomor tolak peluru, siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Keadaan semacam ini menjadikan masalah agar bagaimana caranya pembelajaran tolak peluru dapat meningkat. Karena dengan keadaan yang demikian, tujuan pembelajaran pun pasti belum tercapai. Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan karena pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, tidak adanya unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan menolak, ini dikarenakan teknik yang utama pada teknik tolak peluru adalah teknik menolak. Pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran tolak peluru sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Tolak peluru diadakan sebagai nomor terpisah untuk putra dan putri dan juga sebagai dari dasa lomba dan sapta lomba. Selama bertahun-tahun nomor ini telah didominasi oleh atlet yang bertubuh besar dan kuat. Anggapan pengamat pada tolak peluru adalah nomor yang sangat sederhana, bagaimanapun teknik menolak

dapat juga merupakan persiapan dari seorang atlet untuk mendapatkan tolakan yang besar secara keseluruhan. Faktor utama untuk mendapatkan lemparan yang jauh meliputi: 1) kecepatan tolakan, 2) sudut tolakan, dan 3) tinggi tolakan. Pelempar juga harus meningkatkan teknik tapi faktor yang sangat penting adalah daya ledak. Seorang pelempar harus cepat meningkatkan gerakan untuk mempercepat tolakan dengan secepat mungkin untuk mendapatkan sebuah kecepatan tolakan yang optimal.

Kemajuan besar dalam teknik tolak peluru terjadi tahun 1950, ketika Parry O'Brien memulai tolakannya menghadap bagian belakang ring. Metode ini yang dikenali sebagai teknik O'Brien atau lebih dikenal dengan teknik meluncur digunakan oleh mayoritas atlet tolak peluru.

Teknik yang mendapat popularitas adalah teknik memutar yang menggunakan putaran seperti lempar cakram melintasi ring tolak peluru bukan bergerak ke belakang atau meluncur yang mencirikan teknik O'Brien. Kedua teknik sama-sama mencapai keberhasilan. Teknik berputar lebih sulit dikuasai dari pada teknik meluncur karena teknik berputar harus dilakukan dalam batas ring tolak peluru (dengan diameter 2.135 meter atau 7 kaki) dan karena gerakan berputar membuat control peluru menjadi lebih sulit.

Dengan alasan di atas itulah mengapa teknik ini disarankan hanya pada atlet dewasa dan hanya dibawah pengawasan instruktur. Teknik meluncur jauh lebih mudah dilakukan dari pada teknik berputar dan memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi untuk menghasilkan lemparan yang jauh. Untuk tingkat keamanan yang lebih tinggi ketika teknik berputar dipraktekkan, tidak satupun pelempar diperbolehkan berdiri setidaknya 4 meter dari kiri belakang pelempar bertangan kanan dan 4 meter dari kanan belakang pelempar yang kidal.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

- Untuk senior putra = 7.257 kg
- Untuk senior putri = 4 kg
- Untuk yunior putra = 5 kg
- Untuk yunior putri = 3 kg

1. Teknik Dasar Tolak Peluru

Terdapat beberapa teknik dasar dalam tolak peluru, diantaranya : Teknik Memegang Peluru Ada 3 teknik memegang peluru : Jari-jari diregangkan sementara jari kelingking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedang ibu jari dalam sikap sewajarnya. Untuk orang yang berjari kuat dan panjang. Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasa dipakai oleh para juara. Seperti cara di atas, hanya saja sikap jari-jari lebih diregangkan lagi, sedangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru. Cocok untuk orang yang tangannya pendek dan jari-jarinya kecil.

Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu Peluru dipegang dengan salah satu cara di atas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

Teknik Menolak Peluru Pengenalan peluru Peluru dipegang dengan satu tangan dipindahkan ke tangan yang lain Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar Peluru dipegang dengan dua tangan dengan sikap berdiri akak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang

peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan Sikap awal akan menolak peluru Mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

Cara menolakkan peluru Dari sikap penolakan peluru, tanpa berhenti harus segera diikuti dengan gerakan menolak peluru. Jalannya dorongan atau tolakan pada peluru harus lurus satu garis. Sudut lemparan kurang dari 40° .

Sikap akhir setelah menolak peluru Sesudah menolak peluru, membuat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri di tarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

2. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Tolak Peluru

a. Ketentuan diskualifikasi/kegagalan peserta tolak peluru :

- 1) Menyentuh balok batas sebelah atas
- 2) Menyentuh tanah di luar lingkaran
- 3) Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah
- 4) Dipanggil selama 3 menit belum menolak
- 5) Peluru di taruh di belakang kepala
- 6) Peluru jatuh di luar sektor lingkaran
- 7) Menginjak garis lingkar lapangan
- 8) Keluar lewat depan garis lingkar
- 9) Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang
- 10) Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan

b. Beberapa hal yang disarankan

- 1) Bawalah tungkai kiri merendah
- 2) Dapatkan keseimbangan gerak dari kedua tungkai, dengan tungkai kiri memimpin di belakang
- 3) Menjaga agar bagian atas badan tetap rileks ketika bagian bawah bergerak
- 4) Hasilkan rangkaian gerak yang cepat dan jauh pada tungkai kanan Putar kaki kanan ke arah dalam sewaktu melakukan luncuran
- 5) Pertahankan pinggul kiri dan bahu menghadap ke belakang selama mungkin
- 6) Bawalah tangan kiri dalam sebuah posisi mendekati badan Tahanlah sekuat-kuatnya dengan tungkai kiri

c. Beberapa hal yang harus dihindari

- 1) Tidak memiliki keseimbangan dalam sikap permulaan
- 2) Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
- 3) Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran
- 4) Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan
- 5) Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang
- 6) Menggerakkan tungkai kiri terlalu banyak ke samping
- 7) Terlalu awal membuka badan
- 8) Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan

METODE

Metode Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan pada Siswa SDN 26 Sabing. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan yang nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "di coba sambil berjalan " dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Arikunto (1998 : 82) Jadi jenis penelitian ini salah satu tindakan yang nyata dimana antara guru dengan siswa terlibat langsung dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian tersebut. Adapun ciri -ciri sebagai berikut :

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja.
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih baik.

Menurut Arikunto (2009: 57) menjelaskan bahwa (classroom action research) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti atau dilakukan langsung oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti dikelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Sedangkan menurut pendapat (Aqip, 2007: 17) Penelitian tindakan kelas (classroom Action Research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik pembelajaran. Manfaat PTK bagi guru adalah sebagai berikut :

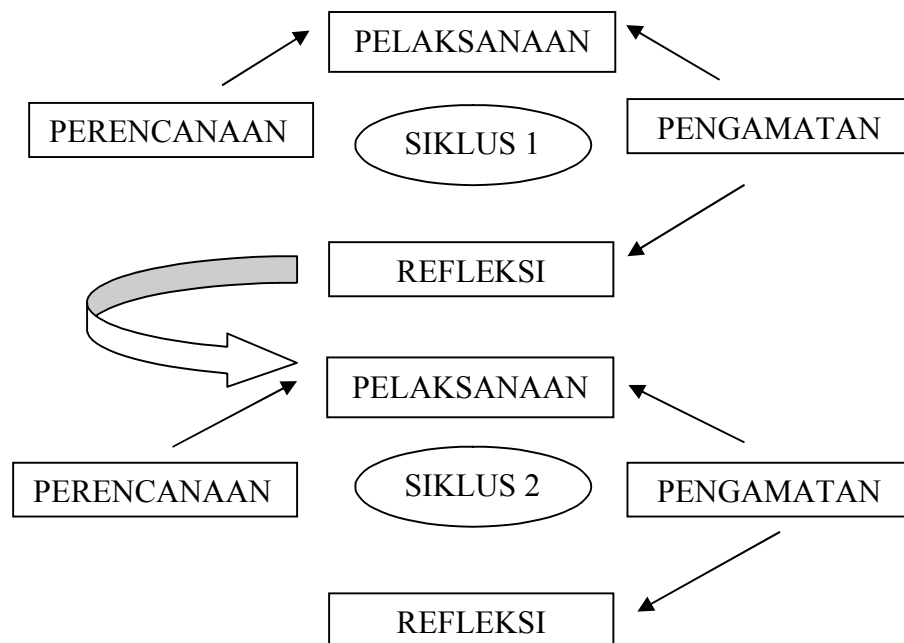
1. Membantu guru memperbaiki pembelajaran
2. Membantu guru berkembang secara profesional
3. Meningkatkan rasa percaya diri guru
4. Memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan (Wardani dkk, 2006: 1.33)

a. Tujuan PTK

PTK merupakan salah satu cara yang strategis bagi guru untuk memperbaiki layanan pendidikan yang harus di selenggarakan dalam konteks pembelajaran di kelas dan peningkatan kualitas program sekolah secara ke seluruhan. Hal itu dapat dilakukan mengingat tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara berkesinambungan. Tujuan ini "melekat" pada diri guru dalam penunaian misi profesional pendidikannya (Aqip, 2007: 18)

b. Keunggulan PTK

Dilihat dari sisi praktek pembelajaran di kelas, guru yang paling banyak pengalaman. Guru yang paling tahu, kapan sesuatu harus dimunculkan dan kapan sesuatu harus dicegah. Apa yang diamati oleh para peneliti luar ketika mereka datang ke kelas mungkin hanya merupakan kejadian sesaat yang berakar dari berbagai kondisi sebelumnya, yang tidak mungkin diamati oleh peneliti. Sedangkan pengamatan yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri akan lebih bermakna karena guru dapat menghubungkan hasil pengamatan tersebut dengan berbagai kondisi sebelumnya, serta terkait dengan kebutuhan guru itu sendiri.



Gambar 1. Spiral Penelitian Tindakan Kelas.
(Arikunto, 1996 : 105)

Keterangan gambar

Penelitian upaya peningkatan keterampilan menggiring bola, yang mengambil setting di lapangan sepakbola Simpang empat pelaksanaannya mengikuti alur sebagai berikut:

1. **Perencanaan**, meliputi penetapan materi latihan tehnik dasar tolak peluru gaya menyamping, yang akan di ajarkan untuk latihan, dan penetapan alokasi waktu pelaksanaannya. Sehingga didapatlah materi latihan yang akan di ajarkan, yaitu *warming up* (pemanasan), dan permainan melempar sasaran dengan media bola kasti pada siklus 1 dan latihan tehnik dasar tolak peluru gaya menyamping dan melakukan permainan melempar sasaran dengan media bola kasti pada siklus 2. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari hingga maret 2014.
2. **Tindakan**, meliputi seluruh proses kegiatan latihan yang akan diteliti.
3. **Observasi**, dilaksanakan bersamaan dengan proses latihan, baik ketika peneliti melaksanakan observasi terhadap siswa kelas VI SDN 26 Sabing berkenaan dengan tema dari penelitian ini sebelum melakukan tindakan, hingga pada peneliti sendiri yang melaksanakan tindakan. Meliputi aktivitas latihan, pemberian materi latihan dan hasil latihan yang telah dilaksanakan.
4. **Refleksi**, meliputi kegiatan analisis hasil latihan dari penelitian yang peneliti laksanakan hingga pada penyusunan rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan secara kolaborasi antara peneliti dengan siswa kelas VI SDN 26 Sabing. Yang membantu dalam pelaksanaan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi selama penelitian berlangsung, sehingga kegiatan penelitian ini bisa terkontrol dan tidak terjadi suatu

permasalahan yang berarti dalam pelaksanaan penelitian ini dan tetap menjaga hasil penelitian ini.

Untuk kelancaran penelitian diperlukan prosedur atau langkah-langkah yang berhubungan dengan masalah yang diteliti ini adalah :

- Mengidentifikasi masalah, yang dilakukan kolaborasi.
- Melakukan tindakan yang sesuai dengan rencana, dan saat pada dilakukan observai terhadap kegiatan latihan yang sedang dilakukan.
- Dalam kolaborasi dilakukan antara peneliti dan siswa, selanjutnya pada siklus 1-2, dan seterusnya, Pada hasil refleksi jika diantaranya tidak menampilkan kelemahan-kelemahan ataupun kekurangan-kekurangan, maka kegiatan penelitian selesai.

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham menurut Muhajir dalam Surisman (1997 : 58). Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang di hadapi. Dari pendapat di atas untuk instrumen tidak perlu lagi di uji coba dan di hitung validitas dan reliabelitasnya.

Tabel 1
Instrumen/ Penilaian Tolak Peluru Gaya Menyamping

Nama :

Kelas :

No	Aspek Penilaian	Skor		
		1	2	3
1	Sikap Awal			
	a. teknik memegang peluru			
	b. teknik meletakkan peluru pada bahu			
2	Sikap pelaksanaan			
	a. teknik menolak peluru			
	b. sikap awal akan menolak peluru			
3	Sikap Akhir			
	a. cara menolak peluru			
	b. sikap akhir setelah menolak peluru			

Keterangan:

Sangat Baik : 16 – 18

Baik : 13 – 15

Cukup : 9 – 12

Kurang : 6 – 8

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

- Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
- Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang diwujudkan dalam bentuk pertanyaan.
- Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode pembelajaran modifikasi alat ini terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak (berdasarkan hasil observasi dan tes).

- d. Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan dilapangan setelah berakhir berdasarkan inferensi yang telah ditetapkan.
- e. Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan kedalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut:

Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktivitas tolak peluru gaya menyamping pada setiap indicator adalah jumlah siswa aktif bagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%. Kemampuan tolak peluru gaya menyamping dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel Kemampuan tolak peluru gaya menyamping dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel Dengan kategori penilaian sebagai berikut:

18 – 21 = A (Sangat Baik)

14 – 17 = B (Baik)

10 – 13 = C (Cukup)

6 – 9 = D (Kurang)

Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre-implementasi). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif yaitu menggunakan rumus ketuntasan klasikal antara lain sebagai berikut:

Rumus tingkat penguasaan klasikal:

$$= \frac{h}{H} \times 100\%$$

Keterangan:

KB = Ketuntasan belajar

JST = Jumlah Siswa Tuntas

NI = Nilai Ideal (Dalam skala 100)

JSS = Jumlah Semua Siswa

(Depdikbud, 1977)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya samping. Objek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah siswa kelas VI SDN 26 Sabing. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus (data terlampir). Sebelum dilakukan siklus terlebih dahulu dilakukan obserfasi awal untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru gaya samping. Dari hasil observasi awal tersebut dapat diketahui siswa yang sudah memiliki keterampilan dan yang belum memiliki keterampilan dalam melakukan tolak peluru gaya samping.

Observasi Data Awal

1. Pelaksanaan Tindakan

Proses pelaksanaan tindakan pada observasi data awal dapat digambarkan sebagai berikut :

- a. Pendahuluan
 - Berbaris
 - Berdoa
 - Absensi
 - Apersepsi
 - Pemanasan
 - b. Kegiatan Inti

Guru menjelaskan, mendemonstrasikan dan memberikan tugas tentang bagaimana tata cara tolak peluru.
 - c. Penutup
 - Koreksi
 - Penilaian (evaluasi atas materi yang diajarkan)
 - Pendinginan
2. Hasil Pengamatan Kegiatan Pembelajaran
- a. Hasil Pengamatan Kegiatan siswa

Dari hasil observasi awal tentang keterampilan tolak peluru gaya samping terdiri dari enam aspek yang meliputi ; (1) tehnik memegang peluru, (2) Teknik meletakkan peluru pada bahu, (3) Teknik menolak peluru, (4) Sikap awal akan menolak peluru, (5) Cara menolakkan peluru, (6) Sikap akhir setelah menolak peluru, dapat diperoleh data awal sebagai berikut : dari 25 orang siswa yang diobservasi, sebanyak 5 orang siswa atau 20 % yang masuk kategori baik, sebanyak 8 orang siswa atau 32 % yang masuk kategori cukup dalam melakukan tolak peluru gaya samping, sebanyak 12 orang siswa atau 48 % yang masuk kategori kurang dalam melakukan tolak peluru gaya samping, sekali dalam melakukan tolak peluru gaya samping. untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 2

Data Persentase Nilai Awal Ketrampilan Dasar Tolak Peluru Gaya Samping

No	Klasifikasi Nilai	Kriteria aspek	Jumlah	Prosentase	Keterangan
1	18 – 21	Sangat Baik	-	0 %	
2	14 – 17	Baik	5	20 %	Tuntas
3	10 – 13	Cukup	8	32 %	Tuntas
4	6 – 9	Kurang	12	48 %	Perlu ditindaki
Jumlah total			25 Orang	100%	

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa hanya 13 orang atau 52% yang tidak perlu diberi tindakan karena mereka dianggap telah memiliki keterampilan tolak peluru gaya menyamping. Tetapi sebanyak 12 orang siswa atau 48 % yang perlu diberi tindakan karna belum memiliki keterampilan tolak peluru gaya menyamping. Adapun tindakan yang dilakukan adalah dengan media modifikasi bola kasti.

Siklus 1

Dari hasil observasi siklus 1 tentang keterampilan tolak peluru gaya samping terdiri dari enam aspek yang meliputi ; (1) tehnik memegang peluru, (2) Teknik meletakkan peluru pada bahu, (3) Teknik menolak peluru, (4) Sikap awal akan menolak peluru, (5) Cara menolakkan peluru, (6) Sikap akhir setelah menolak

peluru, dapat diperoleh data awal sebagai berikut : dari 25 orang siswa yang diobservasi, sebanyak 5 orang siswa atau 20 % yang masuk kategori baik, sebanyak 11 orang siswa atau 44 % yang masuk kategori cukup dalam melakukan tolak peluru gaya samping, sebanyak 9 orang siswa atau 36 % yang masuk kategori kurang dalam melakukan tolak peluru gaya samping. untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 3
Data Persentase Nilai Siklus 1 Tolak Peluru Gaya Samping

No	Klasifikasi Nilai	Kriteria aspek	Jumlah	Prosentase	Keterangan
1	18 – 21	Sangat Baik	-	0 %	
2	14 – 17	Baik	5	20 %	Tuntas
3	10 – 13	Cukup	11	44 %	Tuntas
4	6 – 9	Kurang	9	36 %	Tidak Tuntas
Jumlah total			25 Orang	100%	

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui rata-rata capaian siswa pada siklus satu sebesar 64 %. Namun demikian klasifikasi nilai ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 70 %. Untuk itu perlu diadakan tindakan lanjutan untuk lebih meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya samping.

Siklus 2

Dari hasil observasi siklus 2 tentang keterampilan tolak peluru gaya samping terdiri dari enam aspek yang meliputi ; (1) tehnik memegang peluru, (2) Teknik meletakkan peluru pada bahu, (3) Teknik menolak peluru, (4) Sikap awal akan menolak peluru, (5) Cara menolakkan peluru, (6) Sikap akhir setelah menolak peluru, dapat diperoleh data awal sebagai berikut : dari 25 orang siswa yang diobservasi, sebanyak 2 orang siswa atau 8 % yang masuk kategori sangat baik, sebanyak 10 orang siswa atau 40 % yang masuk kategori baik dalam melakukan tolakan, sebanyak 12 orang siswa atau 48 % yang masuk kategori cukup, sebanyak 1 orang siswa atau 4 % yang masuk kategori kurang dalam melakukan tolak peluru gaya samping, sekali dalam melakukan tolak peluru gaya samping. untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 4
Data Persentase Nilai Siklus 2 Tolak Peluru Gaya Samping

No	Klasifikasi Nilai	Kriteria aspek	Jumlah	Prosentase	Keterangan
1	18 – 21	Sangat Baik	2	8 %	Tuntas
2	14 – 17	Baik	10	40 %	Tuntas
3	10 – 13	Cukup	12	48 %	Tuntas
4	6 – 9	Kurang	1	4 %	Tidak Tuntas
Jumlah total			25Orang	100%	

Berdasarkan tabel 6 diatas, dapat diketahui rata-rata capaian siswa pada siklus dua sebesar 96 %. Dengan demikian telah melampaui indikator kinerja yakni sebesar 70 %. Untuk itu tidak perlu tindakan lanjutan dan penelitian ini dianggap selesai.

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya menyamping melalui media pembelajaran bola kasti dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa, kegembiraan siswa dan suasana kelas pun menjadi lebih baik, sehingga tujuan dari pembelajaran pun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran (tolak peluru dengan pendekatan permainan).

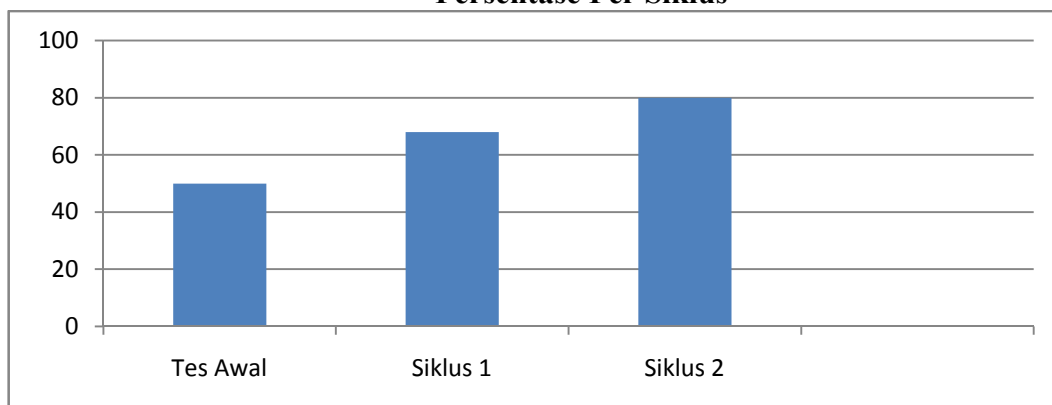
Pemberian permainan dalam pembelajaran tolak peluru ini sebagai variasi sebagai pembelajaran tolak peluru, namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajran, seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, keseriusan dan lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan kearah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan (tolak peluru) sehingga tolak peluru dapat menjadi alat gerak atau memacu siswa untuk bergerak dapat optimal, bukan sebaliknya siswa menjadi malas begitu melihat atau melaksanakan pembelajaran dengan materi tolak peluru.

Dilihat dari tabel per siklus adanya peningkatan keterampilan tolak peluru gaya samping melalui media bola kasti adalah

Berdasarkan hasil tes awal yakni rata-rata siswa adalah 52 %.

- Berdasarkan hasil tes siklus 1 yakni rata-rata siswa adalah 64 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 1 dengan tes awal adalah $64\% - 52\% = 12\%$ jadi peningkatannya adalah 12 %.
- Dilihat Berdasarkan hasil tes siklus 2 yakni rata-rata siswa adalah 96 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 2 dengan tes awal adalah $96\% - 52\% = 44\%$ jadi peningkatannya adalah 44%.
- Dilihat Berdasarkan hasil tes siklus 2 yakni rata-rata siswa adalah 96 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 2 dengan tes awal adalah $96\% - 50\% = 46\%$ jadi peningkatannya adalah 46% .

Grafik 1
Persentase Per Siklus



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan media pembelajaran bola kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi tolak peluru gaya menyamping dapat meningkatkan hasil belajar siswa, semangat siswa, antusias siswa, suasana kelas menyenangkan dan peningkatan hasil nilai lebih baik dan meningkat. Dilihat dari tabel per siklus adanya peningkatan keterampilan tolak peluru gaya samping melalui media bola kasti adalah hasil tes awal yakni rata-rata siswa adalah 52 %. Hasil tes siklus 1 yakni rata-rata siswa adalah 64 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 1 dengan tes awal adalah $64 \% - 52 \% = 12\%$ jadi peningkatannya adalah 12 %. Berdasarkan hasil tes siklus 2 yakni rata-rata siswa adalah 96 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 2 dengan tes awal adalah $96 \% - 52 \% = 44\%$ jadi peningkatannya adalah 44%. Hasil tes siklus 2 yakni rata-rata siswa adalah 96 % sehingga dapat dilihat perbedaan dari siklus 2 dengan siklus 1 adalah $96 \% - 64 \% = 32\%$ jadi peningkatannya adalah 32%

Saran

Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini untuk cabang atletik, antara lain:

1. Bagi Sekolah
Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.
2. Bagi Guru
Sebaiknya pembelajaran atletik dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan. Permainan yang mengarah pada teknik atau materi yang akan dilaksanakan.
3. Bagi Siswa
Bersikap aktif dalam mengikuti pembelajaran sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aip, Syarifuddin. 1996. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar Kelas I Sampai Kelas IV*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Balesteros, J.M. 1984. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PB PASI PT. Enka Pharayangan.
- PB PASI. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 3 Nomor Lempar*. Jakarta: Alih Bahasa.
- Dimiyati dan Mujiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gagne. 1988. *Prinsip-Prinsip Belajar untuk pengajaran*. Surabaya: Usaha Nasional.

- HP Suharno. 1981. *Ilmi Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Jakarta.
- Hidayat & H. Karan. 1977. *Pendekatan CBSA Pendidikan Jasmani dan Rekreasi 6*. Jakarta: Nova.
- James A Baley. 1986. *Pedoman Atlet*. Semarang: Dahara Prize.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Olahraga Pembinaan Kondisi Fisik Dalam*. Semarang: FPOK IKIP SEMARANG.
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Bandung : Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DepDikBud.
- Roesdyanto dan Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sarwoto. 1994. *Strategi Pembelajaran DAP*. (online) (<http://panda.umum.ac.id/2011/08/01/72> di akses tanggal 13 Februari 2014).
- Suharmini Arikunto. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek, edisi Revisi VI*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Said Hasnan. 1977. *Tes Ketangkasan Atletik*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Depdikbud.
- Tamsir riyadi. 1985. *Petunjuk Atleti*. Yokyakarta: FPOK IKIP Yokyakarta.
- Toeti Soekamto dan Udin Saripudin Winataputra. 1996. *Teori Belajar dan Model-Model Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- PB PASI. 1994. *Tehnik-Tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan, Pendidikan, Pelatihan dan Sistem Sertifikasi*. Jakarta: PB PASI.